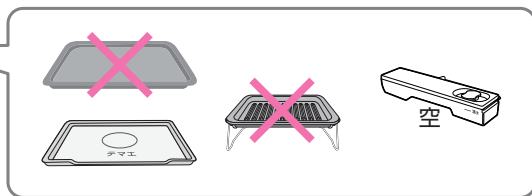


手動調理 レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

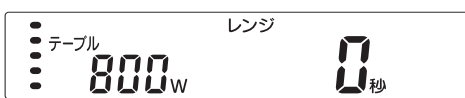
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレート
の中央に置き、ドアを閉める



1 「レンジ800W」または
「レンジ600W」または
「レンジ500W」を選択
し、決定する



例:800Wにセットした場合



2 加熱時間を設定
し、決定する

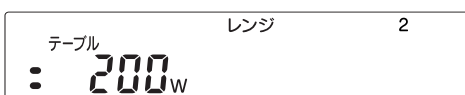


例:7分にセットした場合



10秒～5分まで10秒単位、5分～10分
(800W選択)、5分～20分(600W、500W
選択)まで30秒単位で設定できます。

3 もう一度決定を
押す



4 「200W」または「100W」
を選択し、決定する



例:200Wにセットした場合



5 加熱時間をセット
し、スタートする



例:30分にセットした場合



1～30分まで1分単位、
30～60分まで2分単位、
60～90分まで5分単位で設定できます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

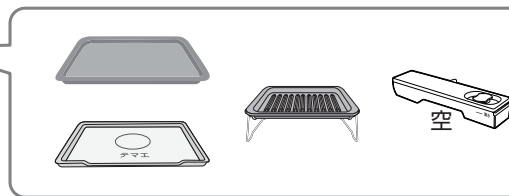
手動調理 グリルを使う

魚など表面に焦げ目をつける調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた付属品を用意する

※食品に合わせて付属品(黒皿、グリル皿)を使い分けます。



1 「グリル」を選択し、
決定する



加熱方法選択

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ
500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」
「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」
「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノ
スチームオープン」▶「ナノスチームグリル」
「レンジ800W」の順に表示します。

グリル

グリル
0秒

2 加熱時間をセット
し、スタートする



1分～30分まで 1分単位、
30分～40分まで2分単位で設定できます。

例:15分にセットした場合

グリル
15分00秒

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき」→P.51 を
参照して「26お手入れ脱臭」で加熱してく
ださい。

※ 40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

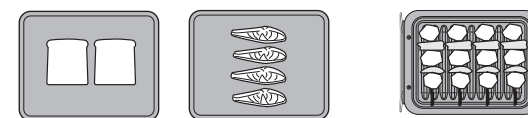
「グリル」の上手な使いかた

黒皿とグリル皿を使い分けて

トーストは黒皿に並べて上段に入れて焼きます。→P.117
魚は黒皿に並べて上段に入れて焼きます。
串焼き、焼きとりはグリル皿に並べてテーブルプレートに
置いて焼きます。

並べかたは

トーストや魚は黒皿にのせます。 串焼き、焼きとりは
グリル皿にのせます。



途中で裏返しをしてさらに焼く

片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚など
は盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、
途中裏返してさらに焼きます。

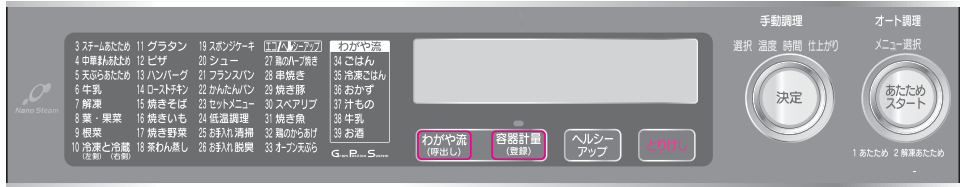
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

■ グリル 加熱中に、加熱時間を変えるときは、手動調理ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分
未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

※ トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

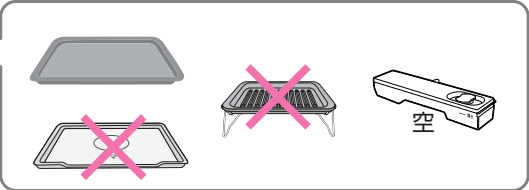
手動調理 オープンを使う

予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた付属品を用意する



1 「オープン」を選択し、決定する

加熱方法選択
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」
「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」
「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」
「レンジ800W」の順に表示します。

手動調理 決定 温度 時間 仕上がり 回す 押す

2 予熱「有・無」を選択し、決定する

予熱「有・無」選択
予熱「有」◀▶予熱「無」で表示します。

手動調理 決定 温度 時間 仕上がり 回す 押す

3 「2段・1段」を選択し、決定する

「2段・1段」選択
「2段」◀▶「1段」で表示します。

手動調理 決定 温度 時間 仕上がり 回す 押す

4 温度を選択し、決定する

100℃～250℃(10℃間隔)・320℃まで設定できます。

手動調理 決定 温度 時間 仕上がり 回す 押す

5 加熱時間をセットし、スタートする
(予熱を開始します)

1～30分まで1分単位、30～60分まで2分単位、60～90分まで5分単位で設定できます。

手動調理 決定 温度 時間 仕上がり 回す 押す



予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた付属品を入れます。

■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
(庫内灯は消灯しています。)

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
オープン予熱中にスタートボタンを押すと5秒間点灯します。

6 終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

オート調理 メニュー選択 あたためスタート を押す

320℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■手動調理ダイヤルの「決定」を押すと「温度」と「時間」の文字が交互に点灯します。

■温度を変えるときは「温度」の文字が点灯している状態で手動調理ダイヤルを回すと10℃単位で増減できます。

■加熱時間を変えるときは「時間」の文字が点灯している状態で手動調理ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)

但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

黒皿(1段/2段)は、オープンの火力を調節します。
2段は強火に、1段は弱火に調節します。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。

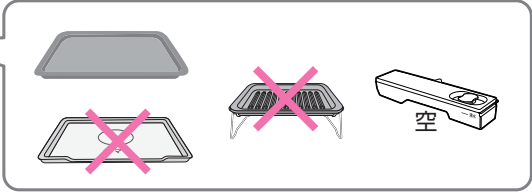
追加加熱などで予熱が不要なとき
予熱なしの使いかた → P.44 の方法で行います。

手動調理 オープンを使う

予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

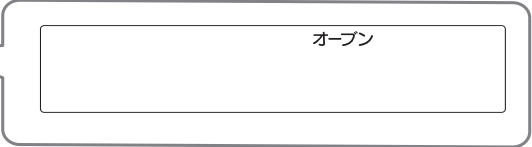
準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた付属品を用意する



1 「オープン」を選択し、決定する

手動調理 選択 温度 時間 仕上がり

決定 回す 決定 押す



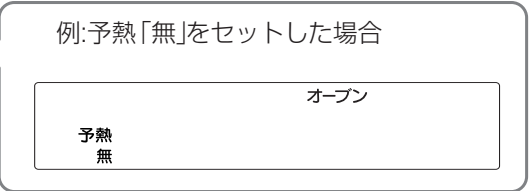
2 予熱「有・無」を選択し、決定する

予熱「有・無」選択

予熱「有」◀▶予熱「無」で表示します。

手動調理 選択 温度 時間 仕上がり

決定 回す 決定 押す



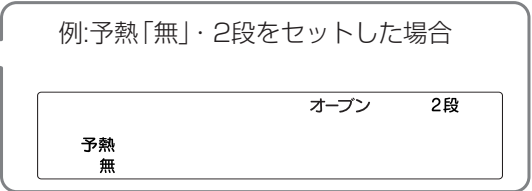
3 「2段・1段」を選択し、決定する

「2段・1段」選択

「2段」◀▶「1段」で表示します。

手動調理 選択 温度 時間 仕上がり

決定 回す 決定 押す



4 温度を選択し、決定する

100℃～250℃(10℃間隔)まで設定できます。

手動調理 選択 温度 時間 仕上がり

決定 回す 決定 押す



5 加熱時間をセットし、スタートする

1～30分まで1分単位、30～60分まで2分単位、60～90分まで5分単位で設定できます。

手動調理 選択 温度 時間 仕上がり

決定 回す

オート調理 メニュー選択

あたため スタート 押す



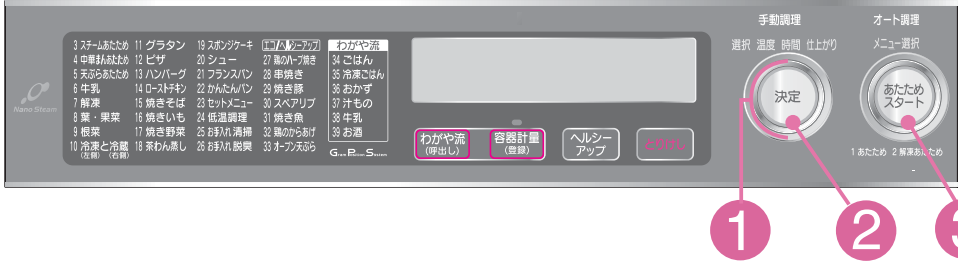
終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→ P.43

手動調理 スチームを使う

スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オープンの組み合わせ



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合わせた付属品を入れ、
給水タンクに水を入れ、ドアを閉める
※スチーム、ナノスチームを使う場合、テーブル
プレートは加熱室底面にセットします。

1 希望の加熱方法を選択し、決定する

加熱方法選択

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」
「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」
「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」
「レンジ800W」の順に表示します。

手動調理 選択 温度 時間 仕上がり

決定 回す 決定 押す

2 加熱時間をセットする

「スチームレンジ」……………最大20分
「スチームグリル」・「ナノスチームグリル」……………最大40分
「スチームオープン」……………最大90分
「ナノスチームオープン」……………最大40分
まで設定できます。

手動調理 選択 温度 時間 仕上がり

決定 回す

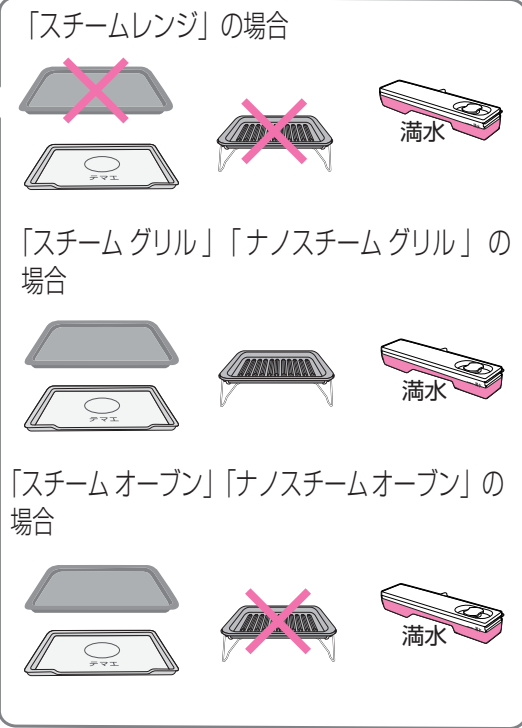
3 を押す

オート調理 メニュー選択

あたため スタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※使用後、給水タンクを空にします。



■操作の手順の詳細は下のページを参照します。

レンジ → P.38 オープン → P.42 グリル → P.41

手動調理

手動調理

手動調理

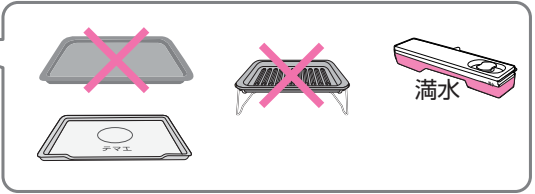
レンジ発酵を使う

かんたんパンの生地など少量の発酵が手早くできます。

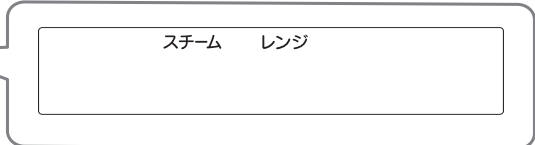
スチームレンジ発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

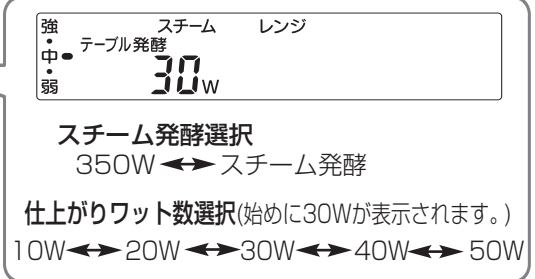
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める



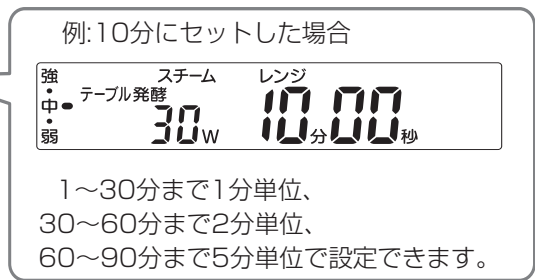
1 「スチーム・レンジ」を選択し、決定する



2 「スチーム発酵」を選び、決定する
希望の仕上がりを設定し、決定する



3 加熱時間をセットし、スタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。
※使用後、給水タンクを空にします。



スチームレンジ発酵のコツ(1)

注意 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。
ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない

- グリル皿を使って「スチーム」「レンジ」発酵はできません。
火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。手動調理ダイヤルを使い分けます。(右表参照)
「スチーム」「レンジ」発酵は仕上がり設定で発酵温度をコントロールします。仕上がり設定値を誤って設定すると上手に仕上がられません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」「予熱なし」で温度設定時に45℃～35℃(「スチーム」「オープン」発酵)に合わせ様子を見ながら行ってください。

「スチーム」「レンジ」発酵メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
スチームレンジ発酵	中「30W」	かんたんパン	→ P.118
		グラハムパン カレーパン かんたんあんパン	→ P.119
		ピザ各種	→ P.100
	やや弱「20W」	ヨーグルト	→ P.136
	弱「10W」	カスピ海ヨーグルト	→ P.136

手動調理

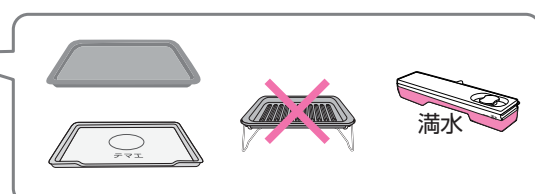
オーブン発酵を使う

バターロールの生地など角皿2段を使って発酵できます。

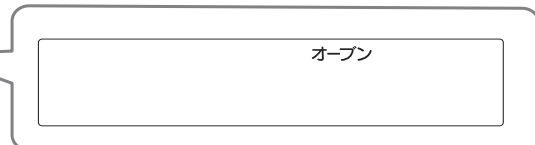
スチームオーブン発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める



1 「オープン」を選択し、決定する



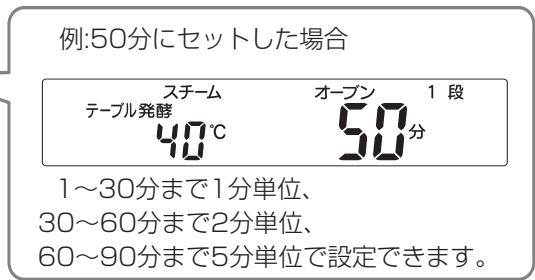
2 予熱「無」、
「2段・1段」を選択し、それぞれ決定する
※予熱「有」ではオープンスチーム発酵は設定できません。



3 温度を選択し、決定する



4 加熱時間をセットし、スタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。
※使用後、給水タンクを空にします。



スチームレンジ発酵のコツ(2)

料理集に記載してある山形パン、バターロールなどの一次発酵を「スチーム」「レンジ」発酵で行う場合は・・・
●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません)
●かんたんパン → P.118を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
●二次発酵は黒皿を使います。「スチーム」「レンジ」発酵ではできません。「スチーム」「オープン」発酵で行います。

「スチーム」「レンジ」発酵仕上がり調節中「30W」で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.116	24個分	20～30分
山形パン → P.115	1型分	
フランスパン バター・エピ ベーコンエピ シャンピニオン → P.114,115	各2本分 9個	

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜） ＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は **8葉・果菜** で。根菜は、 **9根菜** で加熱します。

メニュー名		調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ800W)		おいの有無
			分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い莖には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	アスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は「やや強」で加熱する。			
	さいいんげん さいえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	3分30秒～4分50秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は「強」で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん さつまいも	オート調理の場合「弱」にする。さつまいもの太いものは「中」にする。	200g	3分～3分30秒	有
	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼろん ごぼこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	150g 300g	約3分30秒 4分50秒～5分20秒	
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は「弱」にする。			

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理（冷凍食品の解凍あため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ(バラバラのもの)	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分20秒～1分40秒	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒～5分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	－
さやいんげん	200g	約1分40秒	－

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(**→ P.39** 「少量の食品を加熱する場合」参照) 水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している **レンジ500W** の時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	40秒～50秒	－
おにぎり	1個(150g)	約50秒	－
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	－
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	－
焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	－
フライ	2～4個(100g)	30～40秒	－
コロッケ	2個(150g)	40秒～50秒	－
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分20秒	－
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	－
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	－
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	－
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	－
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	－
牛乳	1杯(200ml)	約1分20秒	－
コーヒー	1杯(150ml)	約1分	－
お酒	1本(180ml)	40秒～50秒	－
ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	－
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
バターロール	2個(80g)	約20秒	－
あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	－

オーブン調理

グリル調理

メニュー名		分量	付属品	温度	加熱時間		記載 ページ
					予熱あり	予熱なし	
ケー キ	デコレーションケーキ	直径15cm	黒皿(下段)	160℃	26～34分	36～42分	124
		直径18cm			38～42分	42～48分	
		直径21cm			40～46分	46～52分	
	チーズケーキ	直径18cm			40～44分	50～60分	125
シュー	シュークリーム、リングシュー	12個、7個	黒皿(中段)	210℃	26～32分	――	130・131
	パリプレスト	1個分			24～32分		
	エクレア、プチシュー・サラダ プチシュー	各黒皿1枚分					
パン	フランスパン (バタール、クーペ、エビ、シャンピignon)	各黒皿1枚分	黒皿(中段)	230℃	30～36分	――	114・115
	かんたんパン、あんパン	各8個		180℃	16～22分	26～33分	118・119
	カレーパン						
	グラハムパン	各1個分					
ピザ	クリスピーピザ	各黒皿1枚分	黒皿(上段)	200℃	10～15分	――	100
	フルーツピザ						
グラ タン	マカロニグラタン	4皿	黒皿(中段)	210℃	30～40分	――	101
	ラザニア	焼き皿1皿					102
	えびのドリア	4皿					
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿					
焼き もの	焼きいも	250gのもの4本	黒皿(中段)	250℃	――	40～50分	83
	ローストビーフ	約800g	黒皿(下段)	220℃	34～46分	40～50分	77
	焼き豚	約500g		200℃	54～66分	70～80分	
	スベアリブ	約800g	黒皿(中段)	210℃	――	42～46分	73
	ハンバーグ	4個		250℃	10～15分	20～30分	78
	串焼き、焼きとり	6串・12串	グリル皿	グリル	――	25～35分	72
焼き 魚	塩鮭	4切れ	黒皿(上段)	グリル	――	17～25分	80・81
	塩さば					14～22分	
	干もの	2枚				14～22分	

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。
付属品は黒皿、グリル皿を使います。

※ 作りかたは、記載ページを参照してください。
※ 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
※ 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

※ 串焼き、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- ふきんで取れにくいよこれは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。衝撃を加えると割れる恐れがあります。
- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんで拭きとります。
- よこれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布で拭きとり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよく拭きとります。
- カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケの恐れがあります。

外側

やわらかい布でふきとります。

- よこれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

グリル皿・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。グリル皿の表面はフッ素処理が施されているので特に注意してください。

- 給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

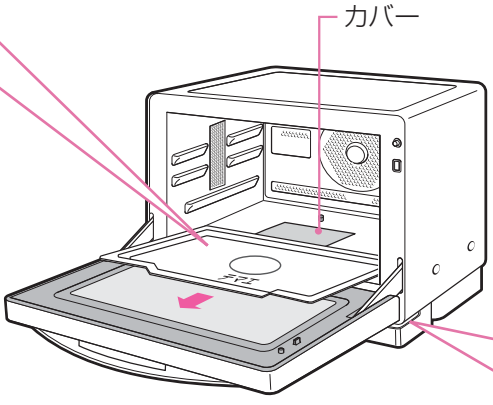
レッグカバー

外して洗えます。

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方に軽く持ち上げながら手前に引いて外します。

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。

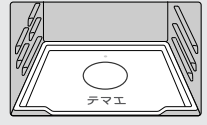
※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。（確実にセットしないと水漏れやスチーム不足の原因になります。）



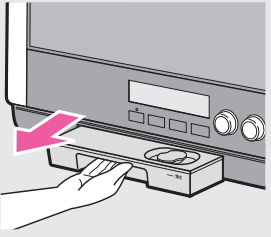
水抜きのかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

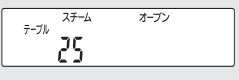
テーブルプレートをセットしてドアを閉める




1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く




2 オート調理のダイヤルを回し、25お手入れ 清掃 をセットする



3 オート調理メニュー選択を押す



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんで拭きとります。

においが気になるとき(脱臭)

26お手入れ脱臭を使います。

操作の手順は → P.16 ③ 空焼き(脱臭)をするを参照してください。

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

※油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(グリル、オーブン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。(高温により発煙、発火の恐れがあります。)

加熱室の清掃のかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふきとります。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた → P.17)

2 25お手入れ 清掃 をセットする

3 オート調理メニュー選択を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

4 加熱室がさめてから汚れをふきとってください。

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのかた」を参照してください。

お手入れ

⚠ 注意

(さびる原因)

黒皿、グリル皿は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因)

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因)

キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因)

操作パネルやドア、加熱室などをオーブנקリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

- 加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

(けが・破損の原因)

テーブルプレートに衝撃を加えない。

⚠ 注意

(やけど・けがの原因)

- 25お手入れ清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
- 25お手入れ清掃の中断や、終了後は加熱室奥面のスチーム噴出口にはふれない。スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

お手入れ

料理が上手にできないとき

調理を上手に仕上げるために 月に1度は0点調節をしてください。 ➡ P.16

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none">●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。●2〜4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。●1あたため 仕上がりに調節 やや弱 であたためてください。●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
3 スチームあたため でごはんがうまうまあたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none">●3スチームあたため を使う。または、加熱前に霧を吹いてから 1あたため 仕上がりに調節 やや弱 で加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none">●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態に加熱すると、あたたまりません。●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものをします。●ごはんを冷凍するとき、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2〜3cmの四角形に作ります。●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使いませんか。●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。

解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none">●半解凍(七〜八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3〜5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がりに調節が必要です。仕上がりに調節 弱 はさしみ用です。●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none">●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。●冷凍するとき、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。●同時に2つ以上を解凍するとき、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。●さしみ解凍の場合は、7解凍 仕上がりに調節 弱 に設定します。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none">●1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がりに調節」を使い分けます。 ➡ P.23
食品をあたためると熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none">●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使いませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●とろみがあるものはラップなどでおおいをして仕上がりに調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●2解凍あたため であたためます。 ➡ P.23●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none">●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以上の量のときは レンジ600W であたためてください。●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。●キーをまちがえていませんか。1あたため キーで加熱すると熱くなります。●6牛乳 は仕上がりに調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none">●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使いませんか。●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。●セットされている仕上がりに調節の目盛を確認してください。●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2〜4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。 レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 →P.124 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。 →P.49 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた →P.130 を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

現象	原因
加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) →P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。) ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 →P.16 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●グリル皿にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、 ヘルシーアップ を押し、さらに 容器計量 を3秒間押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様に ヘルシーアップ を押した後、 わがや流 を3秒間押すとメロディ音と無音の切り替えができます。

お困りのときは／次の場合は故障ではありません

次の場合は故障ではありません(つづき)

現象	原因
調理が終了してもファンの風切り音がする	とりけしキーを押した時や調理終了後、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。→P.16
1あたためキーを押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてから1あたためキーを押してください。→P.2
セットした温度が途中で変わることがある。	【オープン】(予熱あり)のとき、320℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃になります。
320℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてからご使用ください。→P.2
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.49
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
自動での調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.16
ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふきとってください。→P.51

現象	原因
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
食品がまったくあたたまらない	とりけしキーを押し表示部に「M」と「0」だけが表示されていませんか店頭用の「モード」に設定されています。3秒以上とりけしキーを押すと、表示部のM表示が消え加熱できます。
予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。
オープン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。【オープン】予熱中にスタートボタンを押すと5秒間庫内灯が点灯します。

表示部に次の表示が出たとき		
表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。→P.16
	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。
	●7解凍の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。→P.29
	●少量の食品をレンジ800Wまたはレンジ600Wで加熱しました。	レンジ800Wの食品100g当たり加熱時間を目安にします。→P.39
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。→P.17
	●H表示	とりけしキーを押します。差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

次の場合は故障ではありません

沼口ゆき監修「ヘルシーシェフ」で作る

世界の味めぐり

●印は「オート調理」で調理できます

オニオングラタンスープ …… 63	黄身だけプリン …… 66	ブルーベリーマフィン …… 70
カボナータ …… 63	キョフテ(トルコ風肉団子) …… 66	●ロコモコ …… 70
シェパーズパイ …… 64	クスクス …… 66	海老のセビッチェ …… 71
アップルクーヘン(りんごのケーキ) …… 64	ベトナム生春巻 …… 67	エンパナーダ …… 71
●ウイナーシュニッツェル(ウイーン風カツレツ) …… 65	タンドリーチキン …… 68	
ボルシチ …… 65	ナムル …… 68	
ムール貝のワイン蒸し …… 65	かぼちゃのココナッツミルク煮 …… 69	
	金目鯛 ^{トウチ} の豆鼓蒸し …… 69	

ヘルシー調理、効果の説明

◎脱脂、減塩調理

過熱水蒸気で余分な脂や塩分を落とします。より脱脂、減塩効果を高めたヘルシーアップ選択もできます。(一部メニューを除く)

■うまみアップ加熱

レンジ、オーブン、グリルなどの複数の加熱方法を組み合わせてスピード加熱とじっくり加熱を行います。素材のもつうまみ成分であるアミノ酸(グルタミン酸)、イノシン酸などを増加、維持します。

◆低酸素調理

スチームまたは過熱水蒸気で庫内の酸素を追い出し低酸素状態で調理することでビタミンなどの抗酸化物質の破壊を抑えます。

★低温調理

レンジ、スチーム、オーブンを組み合わせて100℃前後の低い温度帯を保ちながらじっくり加熱することでDHAなどの熱に弱い栄養素の破壊を抑えます。

●印は「オート調理」で調理できます

焼きもの〔肉〕

●串焼き …… 72	●ピリ辛ウイング …… 74	ローストビーフのエスニック風サラダ …… 77
●鶏もも肉の串焼き …… 72	●鶏のつけ焼き …… 74	●ハンバーグ …… 78
●串焼き(つけ焼き) …… 72	●ラムチョップ …… 75	●ビーフハンバーグ …… 78
●えびとほたての串焼き …… 72	●ラムチョップの和風香草焼き …… 75	●いわしのハンバーグ …… 78
●豚バラ肉の串焼き …… 72	●ラムチョップのバーベキューソース焼き …… 75	●豆腐入りハンバーグ …… 78
●焼きとり …… 72	●ラムチョップのハーブパン粉焼き …… 75	●ミートローフ …… 79
●塩焼きとり …… 72	●ジンギスカン …… 75	●ピーマンの肉づめ …… 79
●肉巻きアスパラ …… 72	●ローストチキン …… 76	ウイナーソーセージのベーコン巻き …… 79
●豚肉と野菜の串焼き …… 73	グレービーソース	チーズといんげんのベーコン巻き …… 79
●スペアリブ …… 73	●若鶏のつめもの焼き(八宝鶏) …… 76	レバーのベーコン巻き …… 79
●豚の香味焼き …… 73	みそだれ	かきのベーコン巻き …… 79
●豆板醤を使ったピリ辛香味焼き …… 73	●焼き豚 …… 77	
●鶏のハーブ焼き …… 74	●ひと口チャーシュー …… 77	
●鶏の三味焼き …… 74	ローストビーフ …… 77	
●鶏手羽先のつけ焼き …… 74		

焼きもの〔魚〕

●塩鮭 …… 80	●さわらの照り焼き …… 80	●やなぎかはい(干もの) …… 81
●生鮭の塩焼き …… 80	●さばの照り焼き …… 80	●赤魚(干もの) …… 81
●鯛の塩焼き …… 80	●かつおの照り焼き …… 80	●さばのごま焼き …… 81
●塩さば …… 80	●あじのみりん風味 …… 81	●ほっけの開き(干もの) …… 81
●生さばの塩焼き …… 80	●さばのみりん風味 …… 81	かますの香草焼き …… 81
●ぶりの照り焼き …… 80	●さんまの開き(干もの) …… 81	●いわしの丸干し …… 81
●まぐろの照り焼き …… 80	●あじの開き(干もの) …… 81	

焼きもの〔野菜〕

●野菜のオープン焼き …… 82	●野菜の肉巻き焼き …… 82	●ベークドポテト …… 83
●かぼちゃの串焼き …… 82	●油を使わない野菜の素焼き …… 83	かぼちゃのホイル焼き …… 83
●じゃがいもの串焼き …… 82	素焼きの野菜に合うドレッシング	きのこほたて貝のホイル焼き …… 83
●パプリカの串焼き …… 82	●野菜のマリネ …… 83	
●アスパラガスの串焼き …… 82	●ホットサラダ …… 83	
●しいたけの串焼き …… 82	●焼きいも …… 83	

揚げもの

●鶏のからあげ …… 84	●れんこんの天ぷら …… 84	●チキンカツ …… 85
●豚のからあげ …… 84	●えびの天ぷら …… 84	●エビフライ …… 85
●たらからのあげ …… 84	●いかの天ぷら …… 84	●白身魚のフライ …… 85
●きすの天ぷら …… 84	●あなごの天ぷら …… 84	●かきフライ …… 85
●かぼちゃの天ぷら …… 84	●ヒレカツ …… 85	煎りパン粉の作りかた
●さつまいもの天ぷら …… 84	●ヘルシーとんかつ …… 85	

煮もの

ポークカレー …… 86	さといもの含め煮 …… 87	さばのトマトソース煮 …… 88
チキンカレー …… 86	かぼちゃの含め煮 …… 87	鮭の冷製 …… 88
ロールキャベツ …… 86	黒豆 …… 88	小松菜と油揚げのかんたん煮 …… 89
ビーフシチュー …… 86	大豆と昆布の煮もの …… 88	ハリハリ漬け …… 89
ポークシチュー …… 86	えびのケチャップ煮 …… 88	しらたきとえのきのいり煮 …… 89
たこのトマト煮 …… 87	魚介のケチャップ煮 …… 88	うど皮のきんぴら …… 89
豚の角煮 …… 87	さばのみそ煮 …… 88	

炒めもの

●焼きそば …… 90	●豚肉ときこの中華炒め …… 91	●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) …… 91
●焼きうどん …… 90	●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ) …… 91	●豚肉とピーマンの細切り炒め …… 91
●ゴーヤーチャンプル …… 90	●鶏肉とキャベツの辛みそ炒め …… 91	
●鶏肉ときこの中華炒め …… 91		

ゆでもの

●ほうれん草のおひたし …… 92	●キャベツの酢づけ …… 92	●ポテトサラダ …… 93
●ほうれん草のごまあえ …… 92	●白菜の酢づけ …… 92	●イタリアンサラダ …… 93
●ほうれん草のソテー …… 92	●なすの中華風あえもの …… 92	●きぬかつぎ …… 93
●もやしのナムル …… 92	●さやいんげんのしょうがじょうゆ …… 92	●酢ごぼう …… 93
●白菜のナムル …… 92	●野菜サラダ …… 93	●ごぼうサラダ …… 93
●なすのしょうがじょうゆ …… 92		

蒸しもの

●茶わん蒸し …… 94	菊花シューマイ …… 95	あさりの酒蒸し …… 96
●空也蒸し …… 94	豚肉とザーサイの重ね蒸し …… 96	たらちのチーズ蒸し …… 96
●手作り豆腐 …… 94	鶏肉とザーサイの重ね蒸し …… 96	かんたん肉まん …… 96
肉シューマイ …… 95	あさりのワイン蒸し …… 96	

ごはんもの

ごはん(炊飯) …… 97	五穀ごはん …… 97	赤飯(おこわ) …… 97
ピースごはん …… 97	麦ごはん …… 97	

スープ

とん汁 …… 98	グリーンピースのスープ …… 98	チキンと野菜のスープカレー …… 99
かぼちゃのスープ …… 98	じゃがいものスープ …… 98	さばのスープカレー …… 99
にんじんのスープ …… 98	ミネストローネ …… 98	ラムチョップ入りスープカレー …… 99

ピザ・グラタン

● クリスピーピザ(トマトとモッツァレラチーズのピザ)	● ラザニア	● きのこのキッシュ
..... 100 102 104
● フルーツピザ(いちごとものピザ)	● えびのドリア	● にんじんのキッシュ
..... 100 102 104
市販の冷凍ピザ	● なすとトマトのチーズグラタン	● ベーコンと玉ねぎのキッシュ
..... 100 103 104
● マカロニグラタン	● 野菜のグラタン	● トマトのキッシュ
..... 101 103 104
市販の冷凍グラタン	● ほうれん草とかきのグラタン	● ほうれん草のキッシュ
..... 101 103 104
ホワイトソース	● オープンオムレツ	
..... 101 103	

低温調理〔肉〕

● 手作りソーセージ	● 手作りポークハム	● レバーのコンフィ
.....★ 105★ 105★ 106
● 手作りソーセージのサラミソーセージ風	● ビーフジャーキー(中華風味)	● レバーの中華風サラダ
.....★ 105★ 106★ 106
● 蒸し豚のさしみ風	● ビーフジャーキー(プレーン)	
.....★ 105★ 106	
	● ポークジャーキー	
★ 106	

低温調理〔魚〕

● さんまのコンフィ	● わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)
.....★ 107★ 107
● 鮭のテリーヌ	
.....★ 107	
● たらのテリーヌ	
.....★ 107	

低温調理〔野菜・果物〕

● ドライハーブ&スパイス10種	● ドライフルーツ7種	● セミドライトマトのオイルづけ
.....★ 108★ 108★ 109
青じそ、セロリ、パセリ、あさつき、	バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、	● キャベツの酢づけ
オレンジの皮、ディル、チャービル、	ぶどう、いちご、パイナップル★ 109
タイム、セージ、ペパーミント	● ドライ野菜	● ドライ野菜を使った焼きそば
★ 109 109
● 野菜のコンフィ	● セミドライトマト	● きゅうりのしょうゆづけ
.....★ 108★ 109★ 109
		● ミックスピクルス
	★ 109

セットメニュー

● トースト(プレーン)	● かんたんチャーハン	● いり卵
..... 110 111 112
● ピザトースト	● かんたん焼きそば	● ウィナーソーセージのベーコン巻き
..... 110 111 112
● フレンチトースト	● めだま焼き	● かんたん炒めもの
..... 110 112 113
● チェルシートースト	● チーズめだま焼き	● かんたん板麩ピザ
..... 110 112 113
● アップルパン	● ベーコンエッグ	● ひとくち塩鮭
..... 110 112 113
● しょうゆ焼きおにぎり	● 野菜のベーコン巻き	● テンペの春巻き
..... 111 112 113
● みそ焼きおにぎり	● すごもり卵	● かんたん干もの
..... 111 112 113
● かんたんもちピザ	● トマトのシーチキンのせ	
..... 111 112	

パン

● フランスパン	レーズンロール	● グラハムパン
..... 114・115 117 119
バタール、クーペ、ベーコンエビ、エビ、	オニオンロール	● 油で揚げないカレーパン
シャンピニオン 117 119
山形パン	トースト	● かんたんあんパン
..... 115 117 119
バターロール(ロールパン)	● かんたんパン	● かんたんクリームパン
..... 116 118 119
スイートロール	● セサミパン	● かんたんうぐいすパン
..... 117 118 119
	● レーズンパン	
 118	

●印は「オート調理」で調理できます

スイーツ

コーヒーゼリー	スフレチーズケーキ	● プチシューサラダ
..... 120 125 131
レモンゼリー	シフォンケーキ(プレーン)	カスタードクリーム
..... 120 126 131
オレンジゼリー	ココアシフォンケーキ	アップルパイ
..... 120 127 132
グレープゼリー	抹茶とレーズンのシフォンケーキ	スティックパイ
..... 120 127 132
フルーツ大福	抹茶と小豆のシフォンケーキ	りんごのプリザーブ
..... 120 127 133
あべ川もち	カプチーノシフォンケーキ	いちごジャム
..... 120 127 133
いそべ巻き 127	プリン
..... 120	 133
手作りもち	ロールケーキ(プレーン)	かぼちゃのプリン
..... 120 128 133
豆もち	モカロールケーキ	いちごのマイ・コンフィチュール
..... 120 128 134
チョコまんじゅう	抹茶ロールケーキ 134
..... 121 128	キウイのマイ・コンフィチュール
みつまんじゅう	マドレーヌ 134
..... 121 128	なしのマイ・コンフィチュール
蒸しパン	パウンドケーキ(プレーン) 134
..... 121 129	ブルーベリーのマイ・コンフィチュール
かんたん蒸しパン	チョコバナナケーキ 135
..... 121 129 135
ヘルシー焼きメレンゲ	りんごケーキ	オレンジのマイ・コンフィチュール
..... 122 129 135
スイートポテト	カラメルケーキ 135
..... 122 129	ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール
焼きりんご	マーブルケーキ 135
..... 122 129 135
りんごのコンポート	ボーロ	ヨーグルト
..... 122 129 136
型抜きクッキー	● シュークリーム	ヨーグルトソース
..... 123 130 136
絞り出しクッキー	● エクレア	カスピ海ヨーグルト
..... 123 130 136
アーモンドクッキー	● プチシュー	
..... 123 131	
ピーナツクッキー	● リングシュー	
..... 123 131	
● デコレーションケーキ	● パリブレスト	
(スポンジケーキ) 131	
..... 124		
● チーズケーキ		
..... 125		

のみもの・インスタント食品

● ホットチョコレート	● インスタント食品
..... 137 137
● 牛乳のあたため	ラーメン・ヌードル・カレー・
..... 137	丼ものの具・ごはん
● お酒のあたため	
..... 137	

スチームあたため

● ごはんのあたため	● 天ぷらのあたため
..... 138 138
● お総菜のあたため	● 中華まんのあたため
..... 138 138

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	—	—	120

■加熱時間 [約5分]：5分を目安にして加熱します。[5～10分]：5～10分を目安にして加熱します。
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量：1mL(ミリリットル)＝1cc(シーシー)
■料理写真は調理後盛りつけたものです。



沼口ゆき監修「ヘルシーシェフ」で作る

世界の味めぐり

あこがれの世界の味を、わが家の味にしてみませんか。
サッと簡単においしくできるから、おもてなしにぴったり。
しかもヘルシーだから、毎日の食卓にも大活躍です。

沼口ゆきプロフィール
東京、パリなどで料理と製菓を学び料理研究家元葉子氏に師事した後、独立。築地市場近くで料理教室を主宰。
著書に「コンフィチュール・レシピブック」(成美堂出版)、
「気分は、ちょっとごちそう」(角川SSコミュニケーションズ)、
「チョコレートノート」(グラフ社)他

フランス

オニオン グラタンスープ

玉ねぎの甘みと
チーズのこくが、
まろやかに調和したスープ。
体によい玉ねぎが、
たっぷりいただけるのも
魅力です。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン (1段・予熱有)	レンジ800W 約7分(下ごしらえ) 予熱 約15分 220℃ 2～3分 7～8分	黒皿 中段 給水タンク 空

memo

玉ねぎをレンジ加熱してから炒めると、炒める時間を短縮できます。

イタリア

カポナータ

体によい野菜が、
たっぷりおいしく
いただけます。
ひんやり冷やして食べても、
また違うおいしさが
味わえます。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ	800W 10分40秒 ～11分40秒	 テーブルプレート 給水タンク 空

memo

ピーマンやパプリカには、ビタミンCが多く、また、加熱した野菜を食べると食物繊維がたっぷりと摂れます。



材料(4人分)
●玉ねぎ(薄切り)…400g(2個)
●バター…大さじ2 ●ブイヨン…
カップ3(またはコンソメ1個と
水カップ3) ●塩、こしょう…各
少々 ●バゲット…4枚(1cm厚
さのもの) ●にんにく…1/3片
●グリエールチーズ(細切りタイ
プ)(またはビザ用チーズ)…80g

作りかた

- 1.玉ねぎは、耐熱皿にのせ、ラップして **レンジ** 800W **約3分30秒** 加熱し、ラップをはずして、さらに **約3分30秒** 加熱する。
- 2.鍋を弱火にかけ、バターを溶かし、1の玉ねぎを木べらで混ぜながら、じっくりあめ色になるまで炒める。
- 3.2にブイヨンを加え軽く煮こみ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4.3を1人前ずつ耐熱カップに入れ、バゲットを 中段 に入れ、**オープン** **予熱** **1段** **220℃** **2～3分** 焼いて、にんにくをこすりつけ、カップにのせ、チーズをかける。
- 5.**オープン** **予熱** **1段** **220℃** **7～8分** セットし、スタートする。
- 6.予熱終了音が鳴ったら、4を中段に入れて、チーズが溶けるまで焼く。



材料(4人分)
●玉ねぎ(粗みじん切り)…80g(小1/2個) ●にんにく(すりおろす)…1片分 ●オリーブ油…大さじ4
●ズッキーニ(1.5cm角切り)…100g(1/2本) ●なす(1.5cm角切り)…100g(1本) ●黄パプリカ(1.5cm角切り)…80g(1/2個)
●ピーマン(1.5cm角切り)…40g(1個) ●トマト(湯むきし、皮と種を取り、粗みじん切り)または、トマト水煮缶…200g ●ローリエ…1枚 ●塩、こしょう…各少々

作りかた

- 1.耐熱容器に玉ねぎ、にんにく、オリーブ油大さじ1を入れて混ぜラップし、**レンジ** 800W **約1分40秒** 加熱する。
- 2.1に残りの野菜とオリーブ油大さじ3、ローリエを入れて混ぜ、ラップをふんわりとかけ、さらに **レンジ** 800W **約6分** 加熱し、取り出して、塩、こしょうで味をととのえて混ぜ、ラップをはずし、さらに野菜が柔らかくなるまで **3～4分** ほど加熱する。




オリーブ油、にんにく、玉ねぎと、加えた野菜をあえます。



イギリス

シェパードズパイ

ひき肉の上にじゃがいもをのせて焼いた、素朴なイギリスの家庭料理です。

使用キー	加熱方法	付属品
<div>手動調理</div> <div>決定</div> <div>オープン (1段・予熱有)</div>	レンジ800W 8～9分 (下ごしらえ) 予熱 約15分 210℃ 15～20分	黒皿 中段  給水タンク 空

memo
じゃがいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCや食物繊維が多く含まれています。

材料(14×24×4cmの耐熱容器1台分)

- じゃがいも…600g(4個) ●バター…大さじ3½ ●塩、こしょう…各少々
- 牛乳…大さじ3 ●卵黄…1個分 ●玉ねぎ(みじん切り)…200g(1個分) ●牛ひき肉…300g ●小麦粉…小さじ2

A〔トマトピューレ…大さじ5/赤ワイン…大さじ4/塩、こしょう…各少々〕


作りかた

- 1.じゃがいもは耐熱皿に皮ごとのせ、ラップをかけ、**レンジ****800W****8～9分** 竹串がすっと入るようになるまで加熱し、熱いうちに皮をむき、フォークなどでよくつぶす。
- 2.1にバター大さじ2、塩、こしょう、牛乳、卵黄を混ぜる。
- 3.フライパンを熱し残りのバターを溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたら牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら小麦粉を加えて炒め、Aを加え混ぜながら水分がなくなるまで炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4.耐熱容器にバター(分量外)を塗り、3を入れ、その上に2をのせて表面を平らにし、黒皿にのせる。
- 5.**オープン****予熱 1段****210℃****15～20分** セットし、スタートする。
- 6.予熱終了音が鳴ったら、4を中段に入れて焼く。

ドイツ

アップルクーヘン(りんごのケーキ)

じっくり焼くからおいしさアップ。
りんごのうまみと風味を存分に楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
<div>手動調理</div> <div>決定</div> <div>オープン (1段・予熱有)</div>	レンジ100W 7～8分 (下ごしらえ) 予熱 約10分 180℃ 約40分	黒皿 中段  給水タンク 空

memo
りんごには塩分を排出してくれるカリウムなども含まれています。

材料(直径18cmのスポンジ型1台分)

- バター(食塩不使用)…150g ●りんご(紅玉)…1個 ●レモン汁…大さじ3 ●砂糖…120g ●卵(室温に戻す)…2個 ●牛乳…大さじ1½

A〔小麦粉(薄力粉)…150g/ベーキングパウダー…小さじ1〕 ●粉糖…適量

作りかた

- 1.型の内側にバター(分量外)を薄く塗り、小麦粉(分量外)をはたき、焼く直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 2.バターは約2cm角に切り耐熱皿にのせ、ラップをせずに**レンジ****100W****7～8分**加熱し、柔らかくする。
- 3.りんごは皮をむき、6等分のくし切りにして種部分を切り落とし、包丁で縦に数本の切れ目を入れ、レモン汁大さじ2を振りかけておく。
- 4.ボウルに2のバターを入れ泡立て器でよく混ぜ、さらに砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
- 5.4に溶いた卵(冷たいと分離する)を少しずつ加えて混ぜ、牛乳、残りのレモン汁大さじ1を加えて混ぜる。
- 6.5によく混ぜたAを2～3回に分けてふるい入れ、木べらでさっくりと混ぜる。
- 7.1の型に6の生地を流し、上部に3のりんごを並べ黒皿にのせる。
- 8.**オープン****予熱 1段****180℃****約40分** セットし、スタートする。
- 9.予熱終了音が鳴ったら、7を中段に入れて焼き、網の上で冷まし、粉糖を表面にふるう。




オーストリア

ウィナーシュニッツェル

(ウィーン風カツレツ)

衣のさくさくの歯ごたえと、うす〜い肉の食感がくせになりそうなおいしさです。

使用キー	加熱方法	付属品
<div>手動調理</div> <div>決定</div> <div>ナノスチーム オープン (1段・予熱有) グリル</div>	予熱 約12分 210℃ 約17分	黒皿 中段  テーブルプレート 給水タンク 満水


材料(4人分)

- パン粉(ドライ)…60g ●サラダ油…小さじ2 ●バター…小さじ2 ●仔牛肉(または豚もも肉)…100g(1cm厚さのもの)4枚 ●塩、こしょう…各少々
- 小麦粉(薄力粉)…適宜 ●卵…1個 ●レモンの輪切り…4枚分

ロシア

ボルシチ

豚肉と、ピーツなどの根野菜は相性抜群。シチューから立ち上る湯気と香りも、ごちそうのうち。

使用キー	加熱方法	付属品
<div>手動調理</div> <div>決定</div> <div>レンジ</div>	800W 3～4分 500W 約10分 500W 約10分 500W 5～10分	 テーブルプレート 給水タンク 空

材料(2人分)

- にんじん…40g(¼本) ●ピーツ(生)…80g(中½個) ●じゃがいも…100g(小1個) ●玉ねぎ…50g(¼個) ●キャベツ…50g(1枚) ●サラダ油…大さじ1 ●塩、こしょう…各適宜 ●豚肉(シチュー用)…170g(小さめ一口大に切る) ●にんにく(すりおろし)…½片分 ●ローリエ…1枚 ●トマト水煮缶…80g(約⅓缶) ●水…2と½カップ ●サワークリーム…適宜

ベルギー

ムール貝のワイン蒸し

ヨーロッパのレストランの味が、レンジで簡単に再現できます。潮の香りと貝のうまみをたっぷり楽しんで。

使用キー	加熱方法	付属品
<div>手動調理</div> <div>決定</div> <div>レンジ</div>	800W 7分30秒	 テーブルプレート 給水タンク 空

材料(4人分)

- ムール貝(またははまぐり、あさり)…500g ●玉ねぎ…50g(約¼個) ●セロリ…15g(約5cm) ●にんにく…½片 ●バター…20g ●白ワイン…大さじ4 ●塩…少々 ●こしょう…適宜 ●パセリ(みじん切り)…少々



作りかた


- 1.給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 2.フライパンにパン粉、サラダ油、バターを入れ、中火でゆすりながら、うっすらときつね色になるまで煎る。
- 3.肉は筋を切り、肉たたきやビンなどでたたいて5mm厚さに薄くのばし、塩、こしょうを振る。
- 4.3に小麦粉、溶いた卵、2の煎りパン粉の順でつけ、焼き網の中央に寄せてのせ、テーブルプレートに置き、**ナノスチーム****オープン****予熱 1段****210℃****約12分****グリル****約5分**加熱する。
- 5.お皿に盛り、レモンの輪切りをのせる。お好みで、いんげんのソテー(分量外)を添えても。

memo
油で揚げずに仕上げるから、とってもヘルシー。

作りかた

- 1.にんじんとピーツは皮をむき、太めのせん切り。じゃがいも皮をむき太めのせん切りにし水にさらす。玉ねぎは薄切りにし、キャベツは太めのせん切り。
- 2.鍋にサラダ油を熱し、塩、こしょうした豚肉を炒め、1の野菜を加えてさっと炒め、にんにく、ローリエ、トマト水煮缶、水、塩、こしょう少々を加えひと煮立ちさせ、アクを取ってから耐熱容器に移し、耐熱のふたをして、**レンジ****800W****3～4分**、**レンジ****500W****約10分**一度取り出し混ぜて更に**レンジ****500W****約10分**、再度取り出し混ぜて**レンジ****500W****5～10分**加熱する。途中1～2度混ぜ、この時に塩、こしょうで味をととのえる。器によそい、サワークリームをのせる。

memo
豚肉にはビタミンB1、ビタミンB2のほか、B6が含まれています。

 ピーツは断面が赤紫色のかぶの一種。生が手に入らなければ、缶詰を使って。

作りかた

- 1.ムール貝のひげを引いて取り、表面をたわしで洗い水気をきっておく。玉ねぎ、セロリはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
- 2.ボウルでたまねぎ、セロリ、にんにくを混ぜ、バター10gを加え、大きめの耐熱容器に入れ、ラップをして**レンジ****800W****約1分**加熱する。
- 3.2にムール貝を入れて白ワインをかけ、塩、こしょうし、ふんわりラップをかけて**レンジ****800W****約2分30秒**加熱し、取り出して一度混ぜ、さらに**約2分30秒**(貝が開くまで)加熱し、貝だけ皿に取り出し、耐熱容器に残りのバター10gを加え、ラップをせずに**レンジ****800W****約1分30秒**加熱して貝にかける。こしょうを好みの量かけてパセリを散らす。(貝は加熱しすぎるとかたくなるので注意)

memo
貝には、亜鉛が多く含まれています。